

11月献立だよ!

今月の目標

よくかんで食べよう。
食後は静かに休もう。

越前市大虫小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *脂質 (g) *しじつ (g) *たんすいいかぶつ (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *しよくせん (mg) *たんすい (mg) *とうりよ (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちよしきをとのえる		ねつやちからのもとになる			
1	火		ごはん ぎゅうにゅう おからのごもくに さつまとうにゅうじる ぶりかけ	おから とりひきにく うすあげ ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ひじき ぶりかけ	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい ぶなしめじ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	642 25.2 18.1 92.1	365 2.8 1.9
2	水	★	★は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのココロマーボー わかめとだいこんのスープ	ちゅうあげ ぎゅうひきにく ぶたひきにく みそ ペーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん ホールコーン	こめ さとう でんぶ	なたねあぶら ごまあぶら	692 25.6 25.4 85.9	415 3.2 2.0
4	金		ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき あおなのおそかあえ うちまめいりふるさとみそしる	さんま うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	しょうが キャベツ はくさい まいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶ	なたねあぶら ごま	674 25.5 24.1 84.9	374 3.1 2.1
7	月		★は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに もやしのおますあえ こんぶつくだに	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ もやし	こめ さとう でんぶ	なたねあぶら ごまあぶら	657 25.5 20.0 90.2	415 3.2 1.9
8	火	★	★ワールドカップおうえんこんだて (ドイツりょうり) パン きゅうにゅう ジャーマンポテト グラージュふうトマトにこみ にほし	ウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう にほし	にんじん パセリ さやいんげん トマトかん	たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ きビーマン セロリー	パン じゃがいも	なたねあぶら	650 26.7 23.4 81.5	376 2.3 2.3
9	水		★は(歯)っぴーこんだて さかなでんぶのさんしょくとんぶり ぎゅうにゅう さといものいなかじる ヨーグルト	ツナ たまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが もやし はくさい こんにゃく ねぎ	こめ さとう さといも	なたねあぶら	650 31.1 15.5 92.6	456 2.9 2.6
10	木		★は(歯)っぴー&アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はるさめのごますあえ てつくりぶりかけ	ちゅうあげ ちくわ うすらたまご みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にほし	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん こんにゃく しょうが キャベツ	こめ さとう さといも はるさめ	ごま	638 24.3 16.0 96.8	444 3.6 2.1
11	金		ごはん ぎゅうにゅう ごもくさんひら むぎとろめんのすましじる	ぶたにく さつまあげ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう むぎとろめん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	645 25.8 17.6 93.5	347 2.0 1.9
14	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはくさいのオイスターいため なめこじる こうなごつくだに	ぶたにく やきふ きぬこしとうふ みそ	ぎゅうにゅう こうなごつくだに	にんじん こまつな	にんにく はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが なめこ ねぎ	こめ でんぶ	なたねあぶら	617 26.7 15.9 89.0	372 2.1 2.1
15	火		ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ホイルキャベツ やさいのカレースープ おこめのムース	チキンカツ ウイナー だいたす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	キャベツ にんにく たまねぎ まいたけ	こめ おこめのムース	なたねあぶら	706 26.5 23.3 94.9	324 1.8 1.0
16	水	★	とりにくとほうれんそうのカレーライス ぎゅうにゅう きりほしだいこんとハムのサラダ	とりにく だいたす ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ りんご きりほしだいこん もやし きゅうり	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら カレーパウ ごま	692 24.9 19.7 102.1	333 2.5 2.6
17	木		ごはん ぎゅうにゅう すきやき はくさいのばいにくあえ	ぎゅうにく やきふ こおろどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく ねぎ はくさい うめ	こめ さとう じゃがいも		631 23.3 15.5 96.7	340 2.8 1.5
18	金		まいたけいりあぶらあげごはん ぎゅうにゅう うちまめいりなます さつまじる	ちゅうあげ うちまめ みそ ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ まいたけ グリーンピース だいこん しょうが はくさい こんにゃく ねぎ	こめ さとう さつまいも		613 23.4 14.4 93.3	360 2.8 2.6
21	月		ごはん ぎゅうにゅう だいたすのいそに かきたまじる みかん	とりにく だいたす さつまあげ たまご きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ うんしゅうみかん	こめ さとう でんぶ		654 28.5 15.8 98.5	389 3.1 1.7
22	火		げんりょうごめこいりパン ぎゅうにゅう きのこみずなのわふうスパゲティ コンソープ にほし	ベーコン とりにく きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん みずな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ホールコーン ねぎ クリームコーン	こめこいりパン スパゲティ	オリーブあぶら バター	688 26.7 25.1 80.8	382 2.3 2.4
24	木		★わしよくのひ ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ きりほしだいこんのごまいりに あげのみそしる	はたはた ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりほしだいこん だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ でんぶ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	624 23.8 18.5 87.8	396 2.2 2.1
25	金		★ワールドカップおうえんこんだて (カタールりょうり) マクフースふうピラフ ぎゅうにゅう とりにくのレモンてりに ひよこまめのスープ	とりにく だいたす たまご ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが レモンじる もやし ホールコーン ねぎ	こめ さとう		612 24.3 17.0 86.2	277 1.7 1.6
28	月		★はるさめとこんだて ごはん ぎゅうにゅう マタイフライ キャベツのつぶだいたすあえ ぶくいっはいみそしる みずようかん	マタイフライ だいたす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	こめ さといも みずようかん	なたねあぶら	683 25.3 19.0 101.6	339 2.1 1.7
29	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにゃくのにも ツナとキャベツのマヨネーズあえ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん たけのこ こんにゃく ほししいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ さとう	なたねあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	651 24.3 15.5 17.0	318 2.0 1.3
30	水		★は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう きのこいりキムチなべ きりほしとこまつなのナムル	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なら	はくさい ぶなしめじ えのきたけ もやし はくさいキムチ しいたけ きりほしだいこん	こめ はるさめ	ごまあぶら ごま	622 25.6 16.4 91.1	423 2.9 1.4

くわすきらいを
していませんか?
きらい!とおもっているたべものや、
みためだけで、おいしくなさそう、とき
めつけているたべものはありませんか?
きらいとおもいこんでいても、ちがう
りょうりでたべたら、おいしいとかんじ
ることができるかもしれません。

すききらいせずたべよう!

やさいがきらいなひとへの

やさしいりミートソース
のスパゲティ
やさいをこまかくきざんで
ミートソースにのせて、
スパゲティにかけ

やさしいりハンバーグ
ビーマンやにんじんをこまかくきざんだり、
すりおろしたりしてハンバーグのなかに
いれてみてね

やさしいりカレーライス
やさいをすきあげてカレーにいれたり、
こまかくきざんでドライカレーにしても

すききらいをこくふくする5つのポイント

- ① まずはひとくちたべてみよう
- ② みんなでいっしょにたべよう
- ③ じぶんでやさいをそだてたり、
りょうりをつくったりしてみよう
- ④ しゅんのものをつまんでたべよう
- ⑤ おなかをすかせてからたべよう

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。